**Jak dbać o zdrowy kręgosłup dziecka? To ważne podczas snu, nauki i zabawy**

**Maluchy w wieku szkolnym są niezwykle narażone na kształtowanie się wad postawy. Ma na to wpływ wiele czynników, a główne z nich to złe warunki do spania, niewłaściwie przygotowane stanowisko do nauki, brak ruchu czy też nieprawidłowo dobrany i noszony tornister lub plecak. Podpowiadamy, jak sprawić, by dziecko nie musiało borykać się z bólem pleców i różnymi groźnymi powikłaniami.**

Według niektórych badań **ze schorzeniami kręgosłupa zmaga się już 80-90 proc. szkrabów**. Często efekty takiej sytuacji to: ukształtowanie się skoliozy, plecy płaskie, okrągłe, wklęsłe albo kombinacja tych dwóch ostatnich. Żeby uniknąć takich schorzeń, rzutujących potem na dorosłe życie i wymagających żmudnej rehabilitacji, wystarczy pamiętać o kilku **żelaznych regułach w codziennym życiu dziecka**. Przejdźmy przez nie po kolei.

**W zdrowym ciele zdrowy duch**

Zacznijmy od podstaw, czyli oddaniu się w objęcia Morfeusza w **wygodnym materacu**. Zwróćmy uwagę, by umożliwiał on wypoczynek kręgosłupa w najbardziej zbliżonej do fizjologicznej pozycji. Ważne jest surowiec wykonania, wyróżniamy więc warianty sprężynowy, lateksowy czy z pianki termoelastycznej. Materac nie może też być za miękki, ani za twardy. Natomiast poduszka powinna być płaska, by plecy dziecka nie wyginały się nienaturalnie podczas spania.

Następną kwestią jest **organizacji stanowiska do nauki lub zabawy przed ekranem komputera**. Biurko powinno mieć prostokątny lub kwadratowy blat, w żadnym wypadku okrągły. Bardzo użyteczna okaże się funkcja regulacji wysokości blatu, bo przecież dzieci w wieku szkolnym rosną jak na drożdżach. Z tego samego powodu przyda się możliwość ustawienia kąta nachylenia blatu, bo różni się ona w przypadku pisania, czytania, rysowania lub kolorowania. A krzesło? Najlepiej takie z wysokim oparciem i podłokietnikami, także z opcją regulacji wysokości.

Biurko ustawmy bokiem do okna, by w przypadku wpatrywania się w monitor słońce nie padało bezpośrednio na ekran i nie uniemożliwiało odczytania obrazu. Górna krawędź panelu powinna znajdować się odrobinę poniżej linii wzroku dziecka. Nie trzeba chyba w tym miejscu wspominać o odpowiednim oświetleniu całego edukacyjnego kącika, najlepiej punktowym.

**Wskazane są również regularne (np. godzinne) przerwy od nauki albo multimedialnej rozrywki** **i rozciąganie ciała** – proste ćwiczenia, takie jak gimnastyka korekcyjna czy pilates. Pozwoli to też odpocząć oczom od promieniowania monitora.

**Ergonomia najwyższą wartością**

**A jakie zapewnić dziecku warunki do siedzenia przy biurku?** Wiele z tego rodzaju problemów dotyczy też dorosłych i ergonomii pracy. Najważniejsze, żeby maluch miał wyprostowane plecy, dolny odcinek piersiowy był oparty o krzesło, a cały odcinek lędźwiowy utrzymany został w naturalnym wygięciu (można podłożyć latorośli pod plecy np. małą poduszkę). Kolejna istotna kwestie to nogi, które mają być obowiązkowo ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni (stopy muszą dotykać całą powierzchnią podłoża). Ręce muszą się natomiast układać na blacie pod kątem prostym, a łokcie powinny lekko wystawać poza krawędź blatu.

**Jeśli chodzi o plecak lub tornister**, powinien być dopasowany do sylwetki dziecka, czyli ani za duży, ani zbyt mały. Co więcej, musi być wyposażony w regulacje, które ułatwiają życie, ale też pomagają kształtować zdrową sylwetkę. Doskonałym przykładem są plecaki z zaletami tornistra z wyjątkowo lekkim stelażem z serii Grade od marki Step by Step. Ich usztywnione, ergonomicznie wyprofilowane plecy wymuszają prawidłową postawę dziecka. Dzięki specjalnemu systemowi Easy Grow plecak rośnie razem z użytkownikiem i dopasowuje się do jego pleców, bo najważniejsze by plecak kończył się we właściwym miejscu - na plecach, a nie poniżej. Tym samym sztywny spód nie tylko chroni książki i akcesoria szkolne, ale tez jest jednym z elementów, który wpływa na właściwe położenie plecaka. Dobrze dopasowany plecak i dodatkowe elementy utrzymujące go w odpowiednim miejscu, takie jak pas piersiowy, pas biodrowy czy sztywny spód to niezawodne sposoby na wygraną w walce z wadami postawy.

Dlatego te plecaki mogą się pochwalić certyfikatem niemieckiego instytutu AGR, otrzymanym za optymalne wsparcie i brak obciążania kręgosłupa. Dodatkowo niemiecka organizacja BAG (niezależny związek lekarzy, nauczycieli i rodziców) oficjalnie rekomenduje je jako szczególnie przyjazne dla profilaktyki zdrowych pleców.